

<<孕产保健细节同步指南>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健细节同步指南>>

13位ISBN编号：9787543330955

10位ISBN编号：7543330954

出版时间：2012-10

出版单位：天津科技翻译出版公司

作者：王琪

页数：336

字数：410000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孕产保健细节同步指南>>

内容概要

《孕产育全程细节同步指南：孕产保健细节同步指南》把准备怀孕和怀孕期间的居家保健、饮食营养、孕期健身、心理调整、孕期疾病与异常等方面应注意的细节一一列举，并给予科学、实用的解读，是每一位备孕和怀孕女性最贴心的孕期生活指南。希望本书对准妈妈的孕期生活有所帮助，祝愿大家健康、平安！

<<孕产保健细节同步指南>>

作者简介

王琪，现任首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师、教授，北京市孕产期保健技术专家指导组成员，朝阳区危重孕产妇及高危围生儿救治网络专家，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家组成员，全国妊娠高血压疾病学组成员。

从事围生医学工作20余年，对于孕前保健，孕期保健，高危妊娠监测及管理，优生优育咨询，妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、产科危重急症的诊断和治疗具有较高的专业水平和丰富的临床经验。已发表专业论文多篇，参与撰写生殖健康、孕期保健类科普书籍20余种。

<<孕产保健细节同步指南>>

书籍目录

第一章 有备而孕：孕前细节做到家

- 细节1 优生从择偶开始
- 细节2 优生的措施
- 细节3 遗传与优生的关系
- 细节4 近亲结婚的危害
- 细节5 婚前体检优生优育第一关
- 细节6 婚前检查的主要内容
- 细节7 未准妈妈的心理准备
- 细节8 未准爸爸的心理准备
- 细节9 夫妻感情是优生的重要条件
- 细节10 稳固的家庭关系是孕育宝宝的基础
- 细节11 了解生殖系统
- 细节12 了解受孕过程
- 细节13 最佳生育年龄
- 细节14 父亲高龄对优生不利
- 细节15 女性离龄妊娠的危险
- 细节16 最佳受孕时机
- 细节17 最佳受孕环境
- 细节18 调适生理功能
- 细节19 准爸爸的自我检测
- 细节20 未准妈妈的自我检测
- 细节21 夫妻双方都要谨慎用药
- 细节22 什么是遗传病
- 细节23 先天性疾病和遗传性疾病的区别
- 细节24 孕前应该咨询哪些常见遗传病
- 细节25 有必要进行遗传咨询的夫妇
- 细节26 怀孕前要多锻炼身体
- 细节27 孕前要调整体重
- 细节28 孕前需要体检的项目
- 细节29 准爸爸也要做孕前体检
- 细节30 孕前疫苗注射
- 细节31 治愈好慢性病再怀孕
- 细节32 提前治疗口腔疾病
- 细节33 孕前要治疗痔疮
- 细节34 携带乙肝病毒或患有乙肝女性的孕育指导
- 细节35 孕前要学会心理调适
- 细节36 孕前准备不要过头
- 细节37 子宫肌瘤治愈后再怀孕
- 细节38 停用避孕药后至少6个月才能怀孕
- 细节39 紧急避孕药不可常吃
- 细节40 酒后忌受孕
- 细节41 洞房之夜忌受孕
- 细节42 蜜月旅行忌受孕
- 细节43 早产及流产后忌立即再孕
- 细节44 长期服用药物的女性忌立即怀孕

<<孕产保健细节同步指南>>

- 细节45 受过x线照射不久的女性忌立即怀孕
- 细节46 孕前要戒烟
- 细节47 生男生女准爸爸说了算
- 细节48 通过饮食不能控制生男生女
- 细节49 父母血型与子女血型的遗传
- 细节50 会遗传的容貌特征
- 细节51 排卵期易受孕
- 细节52 正确计算排卵期
- 细节53 排卵期心态的调整
- 细节54 让受孕更轻松
- 细节55 性高潮有利于受孕优生
- 细节56 改变阴道环境, 增加受孕概率
- 细节57 晚上21-22时受孕最佳
- 细节58 最好在夫妻生物钟都处在高潮期时受孕
- 细节59 科学的性生活, 是孕育聪明又健康宝宝的前提
- 细节60 亚健康状态下不宜受孕
- 细节61 孕前性生活要适度

.....

- 第二章 体贴入微: 准妈妈居家保健方案
- 第三章 均衡营养: 确保母子健康
- 第四章 合理运动: 孕全程健身方案
- 第五章 调整心态: 准妈妈的心理调适方案
- 第六章 健康管理: 孕期疾病与异常
- 第七章 安全分娩: 母子健康的保障
- 第八章 产后恢复: 抓住休养生息的黄金期

<<孕产保健细节同步指南>>

章节摘录

版权页：插图： 细节9 夫妻感情是优生的重要条件 恩爱夫妻的基本特征是感情融洽，同时也是遗传优生重要条件。

夫妻感情如何与受孕率高低有关。

和谐的夫妻感情，愉快的求偶气氛，欢乐的生育环境，对促进女性排卵和提高男性射精质量是十分必要的。

高质量的性生活，可使生育能力达到最佳状态，这一点已经得到医学研究结果的证实，而这一前提就是加强夫妻感情。

对于妻子没有性高潮者，丈夫应在性生活之前做好“启动”工作，力求尽情爱抚，触摸妻子的敏感部位，使妻子愿意甚至迫不及待时方可尽兴。

对于夫妻感情欠佳者，更应注意这一方面的“前奏”。

应当知道，夫妻感情不好，还会引起两人精神紧张，而紧张是不利于受孕的。

日常生活中我们经常可以看到，盼子特别心切时，则往往久不孕育，而当有了孩子后，心情放松了却又自行怀了孕，便是心理因素对于生育影响的一种例证。

在幸福和谐的家庭生活中，准妈妈会有一个好心情，有利于为受精卵创造一个良好的充满爱意的生长环境，胎儿的发育就特别顺利，生下的孩子往往健康聪明。

反之，夫妻感情不睦，使妻子经常处于焦虑、忧郁、愤怒、怨恨之中，这些不良刺激对胎儿也是不利的。

所以，夫妻之间要学会处理好矛盾，互相尊重，互相理解，耐心听取对方的想法和意见，理智地、心平气和地对待彼此间的分歧，求同存异，为了家庭和未出世的孩子互相体贴，使孕期变成一个相依相伴、充满温馨和快乐的时期。

细节10 稳固的家庭关系是孕育宝宝的基础 如果决定要宝宝，那么，夫妻双方应该好好沟通，多为对方着想，多考虑自己目前的生活状况、夫妻双方的身体健康状况等。

尤其是准爸爸，要更加体贴妻子、照顾妻子，为孕妈妈创造一个愉快舒适的环境，让她用平和愉快的心态去迎接怀孕，以帮助妻子顺利度过孕期。

生宝宝不仅仅是妻子一人的事，同样也是准爸爸的事，更确切地说是整个家庭的大事。

另外，从夫妻性生活上来说，怀孕势必会影响夫妻性生活。

虽然，在怀孕初期及中期，并不妨碍过性生活，但还是应该减少次数与强烈程度。

怀孕后期，准妈妈体态改变较大，要避免撞击膨大的腹部，准妈妈外阴、阴道柔软充血易受伤，动作应轻柔些。

预产期前1个月，子宫对外界的刺激较敏感，易导致早产、早破水和感染，应停止性生活。

所有这些都是夫妻间要考虑和计划的，特别是准爸爸，心理上更要有所准备。

和谐的孕前心理对健康孕育很重要，一定要做好这些方面的调适。

另外，生宝宝应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上，夫妻双方都愿意有一个小宝宝，并愿意肩负起做父母的责任，这是最基础的，也只有这样，才可能以欢乐祥和的态度迎接新生命的到来！

<<孕产保健细节同步指南>>

编辑推荐

希望《孕产保健细节同步指南》对准妈妈的孕期生活有所帮助，祝愿大家健康、平安！

<<孕产保健细节同步指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>